

سوبرمان

البطل الجبار

٧٥٩



سورمان

البطل الجبار



سورمان

مجلة أسبوعية



المديرة المسؤولة
نجاة جريديني

جميع الحقوق محفوظة

سورمان

لبنان: ١٠٠٠ ل.ل.
الأردن: ٥٠٠ فلس
الكويت: ٤٠٠ فلس
السعودية: ٧ ريالات
البحرين: ٥٠٠ فلس
قطر: ٥ ريالات
الإمارات: ٥ دراهم
عمان: ٥٠٠ بيضة
اليمن: ٦ ريالات

الإدارة والتحرير

ص.ب. ٤٩٩٦، بيروت
هاتف: ٢٤٦٤١٦

الموزعون المعتمدون

الشركة اللبنانية لتوزيع
الصحف والمطبوعات
ص.ب. ٦٠٨٦-١١ بيروت - لبنان
هاتف: ٢٦٠٦٧

في العالم العربي

الكويت	الشركة المتحدة لتوزيع الصحف والمطبوعات
الأردن	وكالة التوزيع الأردنية
البحرين	دار الهلال
دولة الإمارات العربية المتحدة	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع
قطر	دار الثقافة
المملكة العربية السعودية	شركة الخزندار للتوزيع و الاعلان
عمان	المتحدة لخدمة وسائل الإعلام

الطبع: المطابع التعاونية الصحفية ش.م.ل.

سورمان

البطل الجبار

أعمال "سورمان" كانت تشغل الصحف من حيث أهمية
وآثارها ولكن فجأة تجادل الناس ويهدد لهذا البطل...
لماذا؟ هل اعتبره الشعب نجماً قد أفل؟ أم ما هو
السبب؟ وإليك قصة:

هدية سورمان!

المصورون يلتقطون في الصور
باستمرار ولكن الصحف لا تنشرها...
لماذا؟ لماذا؟



ناتج يوم... حال وصول "نبيل" و"رنزا" إلى المكتب ...

هل رأيتما "سوبرمان" اليوم؟

كلا... ولماذا أيها المدير؟

أريد أن أكتبه بشأن مسألة هامة يأتي دائما في الوقت الحاضر!



بعد قليل...

مراجعا... خطري بياني أن أمر وأحدث إليكم!



وماذا اختار "نبيل" بنفسه بدل ثيابه وتحول إلى الرجل القوي...

تري لماذا يريد و هيبة مقابلي؟



اليوم عيد أول عدد للكونك اليومي العالمي واحتفالا بالمناسبة أريد أن أنشر صورك في الصفحة الأولى من الكوكبة خارج البلاد...



... وأريد أن نلتقط الصور أثناء قيامك بالأعمال العظيمة!

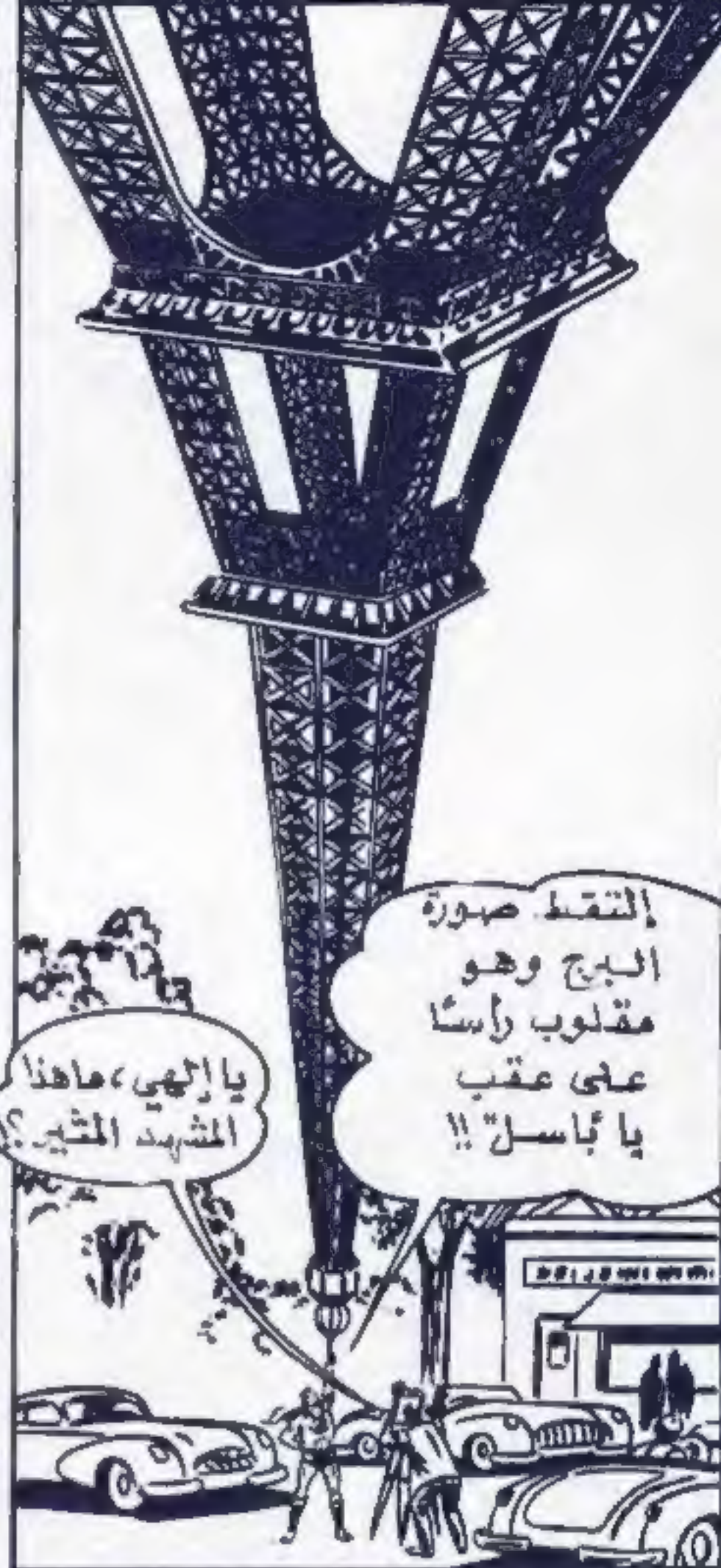
هل ستنشر الصور في خمسة بلدان مختلفة؟ بعد انقضاء من المهنة سأعود إلى "روس"!





ثم في مكتب الكوكب في باريس...





بعد ذلك رافعت "سوبرمان" مصقور يونافيه ...

بلاد اليونان شهيرة بأشياء كثيرة
لذلك سأطلب من المصقور أن يلتقط
لي أكثر من صورة واحدة !!

تلاميذ المدارس كلهم
يعرفونه حصان
طروادة !

وفي الجوف
مواجهة "سوبرمان"
عدداً من
الكواكب
الصغيرة
ثم ...

سأدجها بعضها ببعض وأصنع
منها نموذجاً للكرة الأرضية !

أظنّه سينشر
الإشنتين !!

أيها سيفختار مدير
التحرير يا سامي؟

أنا أجثو مثل "أطلس"
الذي حمل الأرض على
كتفيه !

وبعد قليل ...

وعندما استغرق سوبرمان عن المسألة ...

اضطربنا إلى أن نرعى الصورتين
السلبيتين لأنهما تعطلتا
أثناء التظهير ؟



ولكنه في اليوم التالي ...

هه؟
لم تُنشر
صورتني!



رفض مسؤولان
نشر صورتني في
بلدين لعل مدير التحرير
الإيطالي يهتم بنشرها...

بعد ذلك
طار سوبرمان
إلى
إيطاليا ...

تعطلتا ؟ أنا أرى
الصورتين في درجه
وهما في غاية الإتقان !
لماذا يكذب عليّ ؟



أه... فزت
الأسود من أقماعها
سوف تلتهمنا !!

وجالنا
دخلاً
الميدان ...

بعد فترة ذهب سوبرمان برفقة المصور ...

إن شركة سينمائية تلتقط صوراً
لمبارعة الأبطال في الميدان فلنذهب
إلى الميدان !

لا بأس !





ثم... رأى
الرجل
الفولاذية
بأمانة زفه
الأسد
الثالث...



بعد ذلك
طلب الصقور
من
"سورمان"
أنه
يقوم
بمهمة...
أخر...

شريحاً هل بدأ الناس
يعتقدون في مني ومن أعمالي؟



ولكن في اليوم التالي ...

كذب ... لا أصدق
روايته !!

آسف يا "سيريما"، لم نجد
مكاتباً لصورتك إذ انهارت
عليها أحياناً كثيرة هائلة



وعندما بار برفقة المصور
البرونزي ...

"هولندا" شهيرة بسفنها
وأحذيتها الخشبية وطواحين الهواء
سأضيق هذه كلها وأعد منها
مشهداً مثيراً!



أنا لست مغروراً
بنفسي ولكن لا أريد أن
يعتقدوا أن منجياً
قد أقبل!



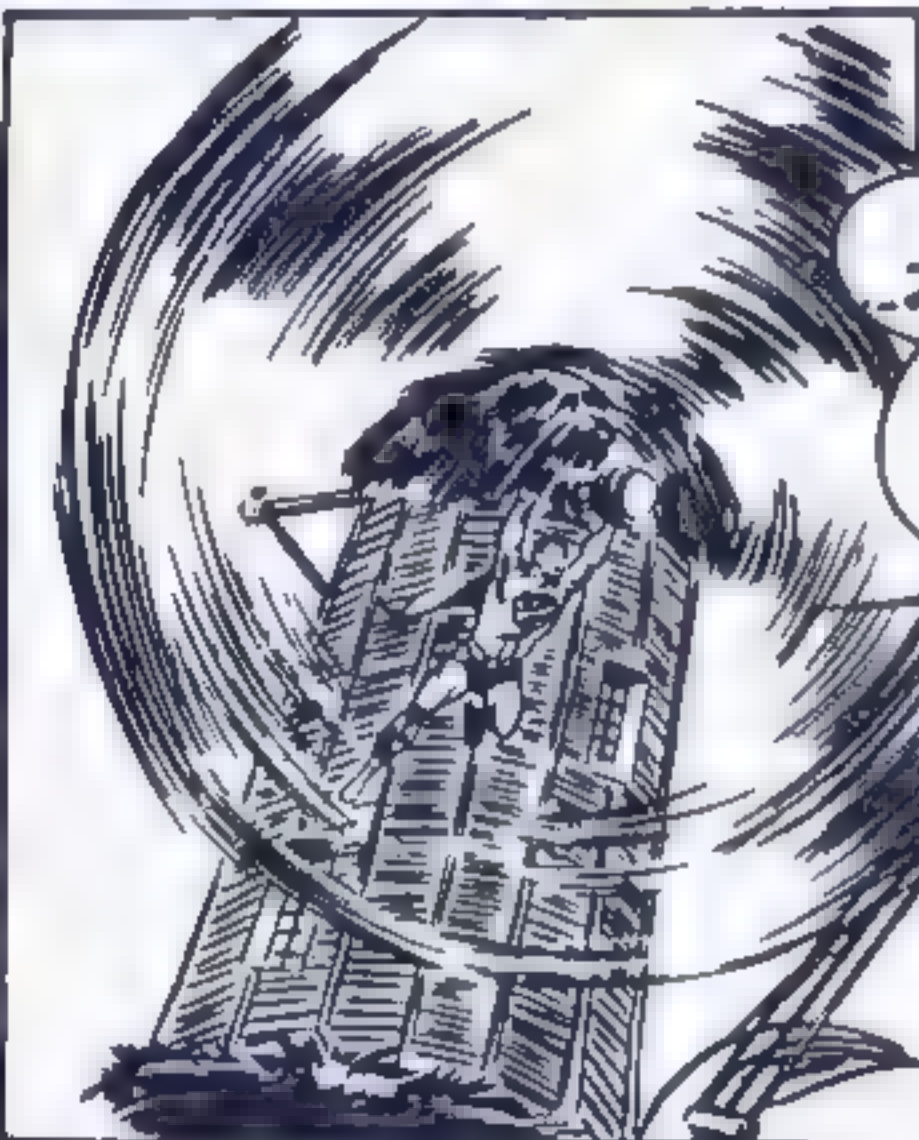
أريد أولاً بعض الألواح
الخشبية!



لم أنته بعد ... أنا سأعد
ملاحونة فديعة !!



سأصنع من الألواح زوجًا من
الأحذية الخشبية ... سأعد هوارى
وقلاعًا أيضًا !



سفينة وحذاء
خشبي وملاحونة -
هذه أشياء
تذكر الناس
بهنلدا !



وسأجعل شفراتها
تدور بسرعة
جبارة !



وقتي اليوم التالي ...

أشعر بقلق ... ترى هل
نشرت الصورة ؟
لا أريد أن أفض
الصحيفة !

آه ... ياله
من مشهد
مثير !





لا شك في أن سكان
أوروبا ستُموأ
أخباري فلنر
هاذا يشعر مدير
التحرير الياباني
تجاهي!



ثم نُشر صوري...
فما السبب؟



وفي حقل مجاور...

سأقوم بعمل مثير لا يستطيع
أحد أن يتجاهله!



انتظري هنا لأنني مشغول
الآن ولنقابل في المساء!

ألا تريد صورة في
النهار يا سوبرمان؟



وفي المساء... بدأ المصور مشرد ليدققه العقل...

يا الهي... مصباح
ياباني منخم؟

سأضيء الآن
الشمعة
داخل المصباح!



وبعد المزيد من
الاستعدادات...

صنعت ملفات من
ورق الأرض!

ملح بريق عظيم في الحق...

ولكن في اليوم التالي...

لا صورة ولا حتى ذكر شيء
عني ، هل هذه خطة
مرسومة ضدي ؟

ياي ! هذا الصباح
يضئ كالشمس !

هل سيفض عدير
التحرير النظر عن
عمل كهذا ؟



أيها السادة ، منذ سنوات
جارنا طفل من كوكب آخر...

اعتنينا باليتيم الفضائي
فكافأنا بمكافأة الشر
والجريعة !

وفي "زوس" جلس "سوبرمان"
بين أصدقائه في الحفلة !

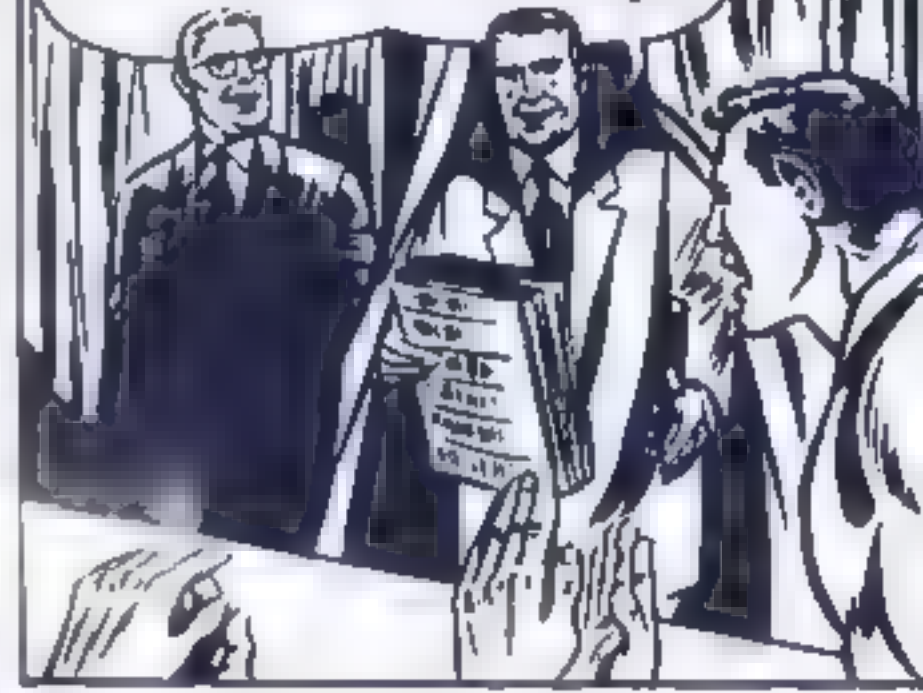
سأعود إلى بلادي
والى أصدقائي
الأوفياء !

والآن نحتفل بعيد قدومه إلى الأرض
ويسرني أن أعرفكم على الرجل
الذي سيقدم "لسوبرمان"
هدية العيد !



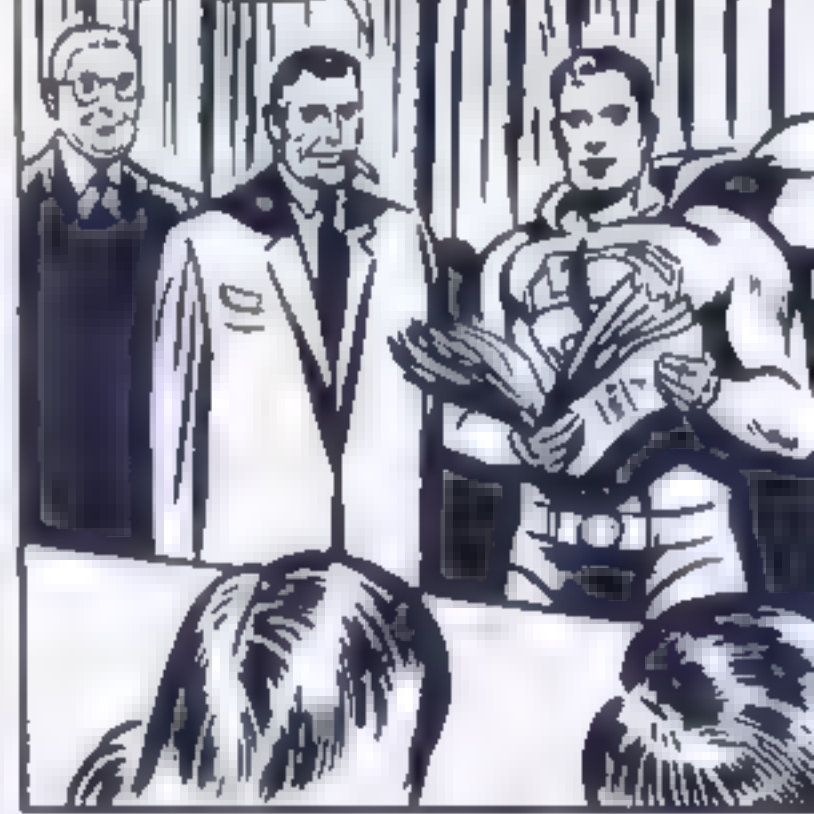
وبينما نظر "سوبرمان" إلى صورته التي التقطت في باريس...

"وهيباج؟" هديتنا لك يا "سوبرمان" هي رزمة (الصحف التي نشرت صورك في البلدان المختلفة)!!



نعم... مع تمنياتنا الصداقة بعيدك يا "سوبرمان"!

جميع الجرائد تنشر خبر أعمالي في الصفحة الأولى!



ظننت أن أعمالي جبارة ولكنها لا شيء بالنسبة إلى المفاجأة السارة التي أعدت لي!!

والآن فهمت لماذا لم تُنشر صورك إذ أراد المحررون أن ينشروها دفعة واحدة يوم عيدك... إنها هديتك!



البيئة السليمة مسؤولية الجميع

البيئة هي الإطار الطبيعي الذي نعيش فيه ونتأثر به مدى الحياة ،
في كل ساعة وفي كل مكان ، إن في القفظة أو في الممناسم .

يتزايد الوعي العالمي لأهمية البيئة ومسؤولية الإنسان في الحفاظ على
سلامتها ، أفراد وجماعات ومؤسسات ودول ، فإن البيئة لا تعرف حدوداً . يعاني
الجميع من أضرارها إن هي أهملت ، ويرتاج لها إن هي سلمت .

كلنا يعرف أن النظافة أساس سلامة البيئة ، وتأمينها هو واجب على كل
مواطن . لذلك فإن الحاجة ملحة لنشاطات تفسح المجال لمشاركة جميع الطاقات
بهدف جعل الحفاظ على النظافة من القيم الشخصية والاجتماعية .

من أجل تحقيق ذلك في لبنان ، بادرت كلية بيروت الحامعية واللجنة
الوطنية للأنشطة البيئية باقتراح إعلان اليوم الوطني للنظافة يوم ١٦ تشرين
الثاني . ولقد وافقت وزارة البيئة على تبني الإعلان الرسمي لهذا اليوم والتنسيق
مع الوزارات المعنية . هكذا ، يصبح اليوم الوطني للنظافة يوماً وطنياً رسمياً تكون
مسؤولية تنفيذ نشاطاته مشتركة بين المؤسسات الرسمية والأهلية .

الهدف من هذا اليوم الوطني ليس الإحتفال العابر ، بل هو يرمي الى نشاطات
محلّية عمليّة في كافة المناطق اللبنانية تقوم بتحديدّها كل مؤسسة حسب إحتياجات
محيطها مع إيلاء مشاركة الأحداث والناشئة في هذه النشاطات والتعاون مع البلديات
أهمية خاصة . هذه النشاطات يمكن أن تتضمن حملة نظافة لطلّاب المدارس فـي
الشوارع المحيطة بمدارسهم ، أو نحميل وتنظيف داخلها ، أو حملات في الأحياء
السكنيّة والتجاريّة والساحات العامة تقوم بها المؤسسات الكشعية والاجتماعية والأندية .

اليوم الوطني للنظافة ما هو إلا بداية لمسيرة طويلة علينا أن
نشارك بها كلنا ، إن بالتخطيط أو بالتنفيذ .

لذلك ندعوكم ، يا أصدقاء سورمان ولولو الصغيرة ، أن تلتحقوا معننا ،
أنتم ومن حولكم ، بهذه المسيرة لكي تيقوا دائماً رواداً في المحالات البناءة ،
لخدمة المجتمع والوطن .

كونوا أصدقاء للبيئة ، واكتبوا لنا عمّا تقومون به من نشاط في هذا
المجال لكي ننشر أفكاركم ومشاريعكم المميّزة ، فتكونوا قدوة لعبركم .

قصص من عالم البيزارو!!

رجال الشرطة يستحقون الشكر
والمحبة لديهم يعرضون حياتهم
للخطر في كل لحظة من أجل
المحافظة على القانون
وصيانة العدالة ... ولكن
طارنا جعل عندما لم يبط
البيزارو رقم ١ وابنه على
الارض واصدا على
الدينامام إلى شرطة
"مور" ...

أظهرت كيف جعل
هذه المخلوقات العجيبات
قائد شرطة "مور" يفقد
صوابه في قصة :
السيارة رقم ٤٥

ماذا تفعل أيها المخلوق
الغبى ... لقد غير هذا
الرجل رأيه ولم يعد يريد
الارتداد! أنقذه!!

طبعاً سأنقذه على
طريقة البيزارو ... أي
أن أجعله يقفز جيداً!

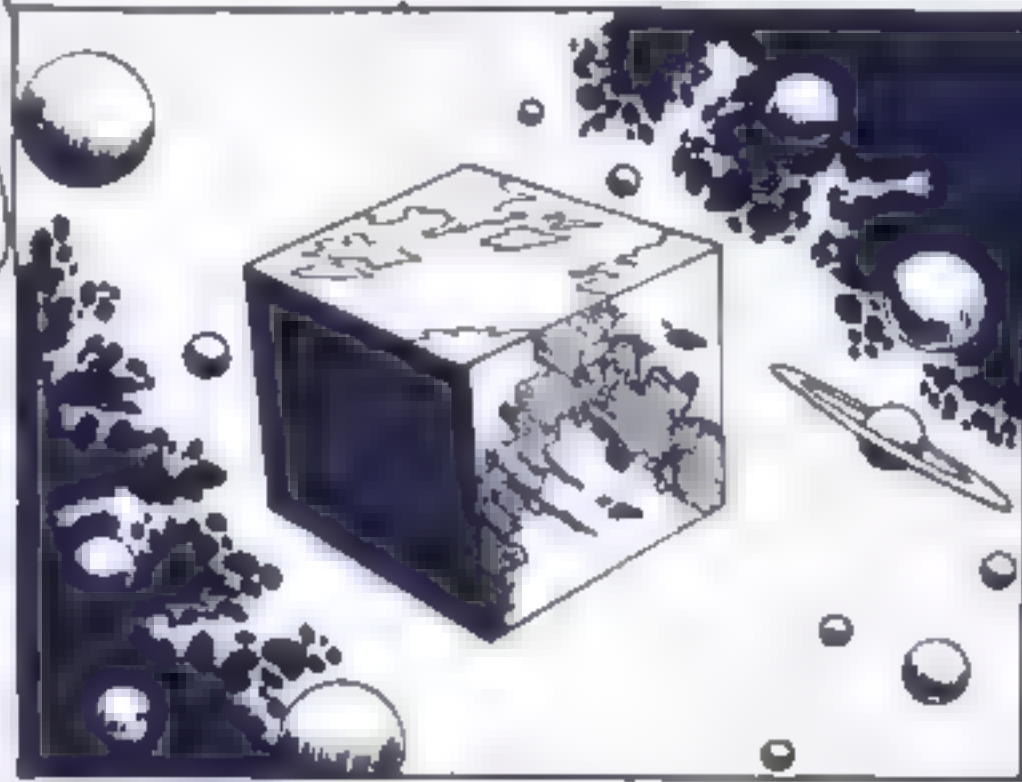
قانون البيزارو:
نحن نفعل عكس كل
ما يفعله أهل الارض!
نحن نكره الجمال!
نحن نحب البساعة!
مجرم كل من يقوم بعمل
صحيح في عالم البيزارو



في ذلك العالم القبيح... كل شيء هو عكس ما هو على الأرض؛ فالفايز
في انتخابات الرئاسة هو الخاسر...



في الفضاء البعيد يوجد كوكب غريب هو: كوكب البيزارو
المريع "إنه مقر مخلوقات البيزارو الغريبة التي تقي في شكلها
نموذج مشوه عن شكل ثور برمان" وأصدقائه!!



نعم... الأشياء مختلفة تمامًا في هذا الكوكب العجيب... ففي
حديقة الحيوانات، نرى رأس الزرافة قصيرًا، والفرد عليه يقع
مربعة الشكل والضعف يركب...



لنأخذ على الأرض يرسلون للمرضى بطاقات "أتمنى لك شفاء عاجلاً..."
أما في عالم البيزارو فيكتب على البطاقات "أتمنى لك مرضاً دائماً..."



وفي مراكز شرطة "البيزارو" المجرمون هم الشرطة...



والآن لنر إلى أين يطير البيرارو الرقم ١ والبيرارو الإدين الرقم ١ ...



سنقضي عطشتنا على الأرض
أي أننا ذاهبان لنعمل بكل
جدية ... فأهل الأرض
الغنياء يرتاحون في عطلتهم



بعد ذلك ...
يا لشكل الأرض
المضحك !

لأنها تبدو
مستديرة !!

وبعد وصولها إلى الأرض، وفي قيادة شرطة مدينة "مور" أصيب
القائد بـهول ...



شيطانان
طائران ؟ مع الشرطة ... هكذا ستقضي
عطلة ممتعة !
أطلق النار !
أطلق النار !



لقد ارتدت
الرصاصات عننا !
هذا ترجيح حاد أجل هو
بنا ! اليس كذلك كذلك !!
يا ألي ؟

واستبعد القائد برهانه ...

لا نستطيع غريكتهما
يا سيدي ...

من المستحيل هزهما !

دعوني وحدي مع هذين المخلوقتين !

"سوبرمان" غائب في مهمة فضائية
بعيدة ... سألتصرف معهما بتعقل ورياضة
يعود فيندبر أمرهما !





حسناً أيها القائد الأرضي

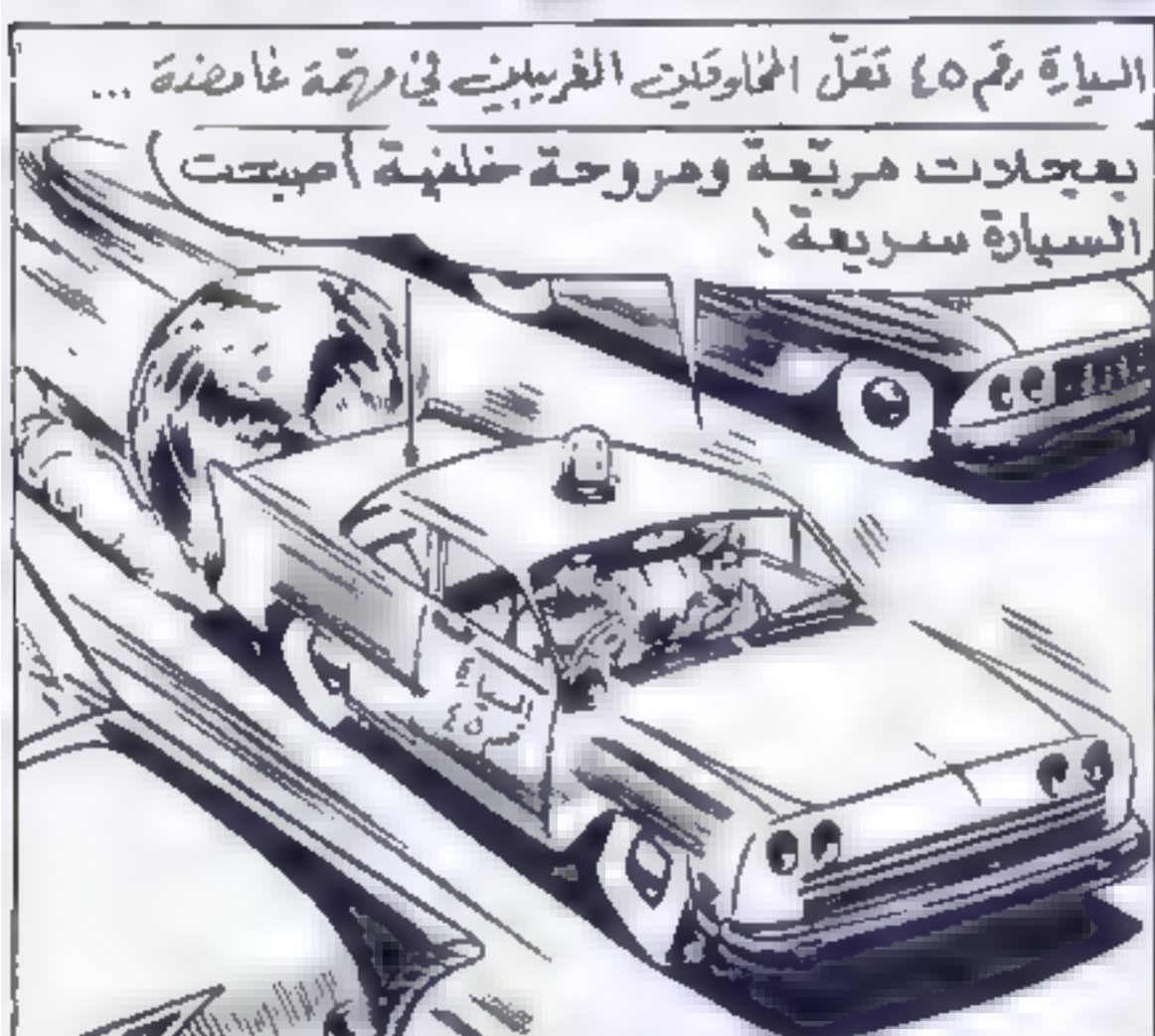
أنت أنت عضوان في شرطة "مور"... وستتولى أعمال الدورية في السيارة رقم ٤٥



أنتما مكلفان بملاحقة النشالين! لن يمضي وقت طويل ويعود شوبرمان وعندئذ ستنتهي هذه المهزلة... (ي) أستعمل جنكيتي... هاه! هاه!



بعدتها بلوطات، وفيه مرقف في سيارة الشرطة... لقد أعطى هذان المخلوقان السيارة رقم ٤٥، ولكن انظر انهما يريدان ان يحلوا بها يعجلوت فربعة الشكل



السيارة رقم ٤٥ تقل المواقدين الغربيين في مرحلة غامضة... يعجلوت مربعة ومروحة خلفية أصبحت السيارة سريعة!



في حديقة الحيوان في مصر... تعال يا كانغورو! انني استببه الصغير وخذ هذه السيدة الحيلوي... خطرت في فكرة!



في المحطة التالية بدأ عهد الشرطة في تنفيذ... بحمارة نظري سأجعل ابن كانغورو يقفز من جيب أمه في اتجاه السيدة العمل السريع أفضل من التباطؤ!

حديقة الحيوان أنسب مكان نفث فيه عن النشالين يا أي... أليس كذلك؟



في اللحظة التالية...

والآن إلى السجن!

ياه!! إنهما معتوهان!!



وبقرة واحدة أصبح ابن الكافور في عربة السيدة...

ها..

ساحضر
الأصناف من
السيارة رقم ٤٥

أنت موقوفة يا سيديتي...
لقد جعلت الكافور والصغير
يقفز من جيب أمه... أنت نشالة
أخذت...



وبعد ما عاد المخلوقات الغريبة إلى مركز الشرطة...

حسناً أيها القائد

تسألني ماذا أفعل؟ وهل لي
أن أرقص مع هذا اللص؟؟
تعالوا ساعداني!



صفتي وقالت رأيت قائد الشرطة بعد ما هو أموا بكثير.

منذ اتفاني مع مخلوقي البزارو وأنا أفكر...
ماذا يفعلون وهما في صفتهم الرسمية؟



وعندما عادوا...

وهذه
القنبلة
اليدوية!

خذ أيها الرجل الطيب
هذه البندقية!!

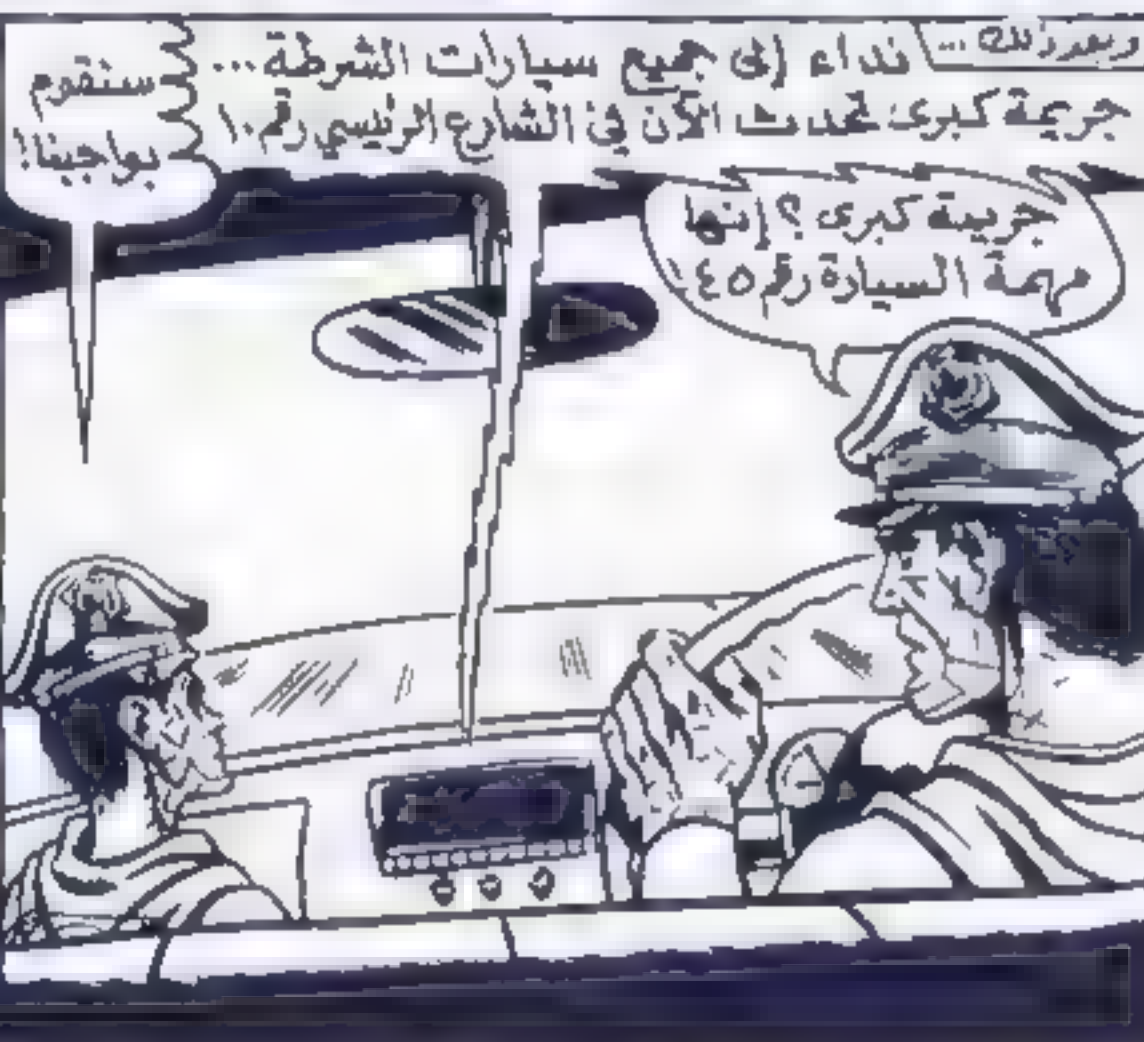
شكراً
لكما!

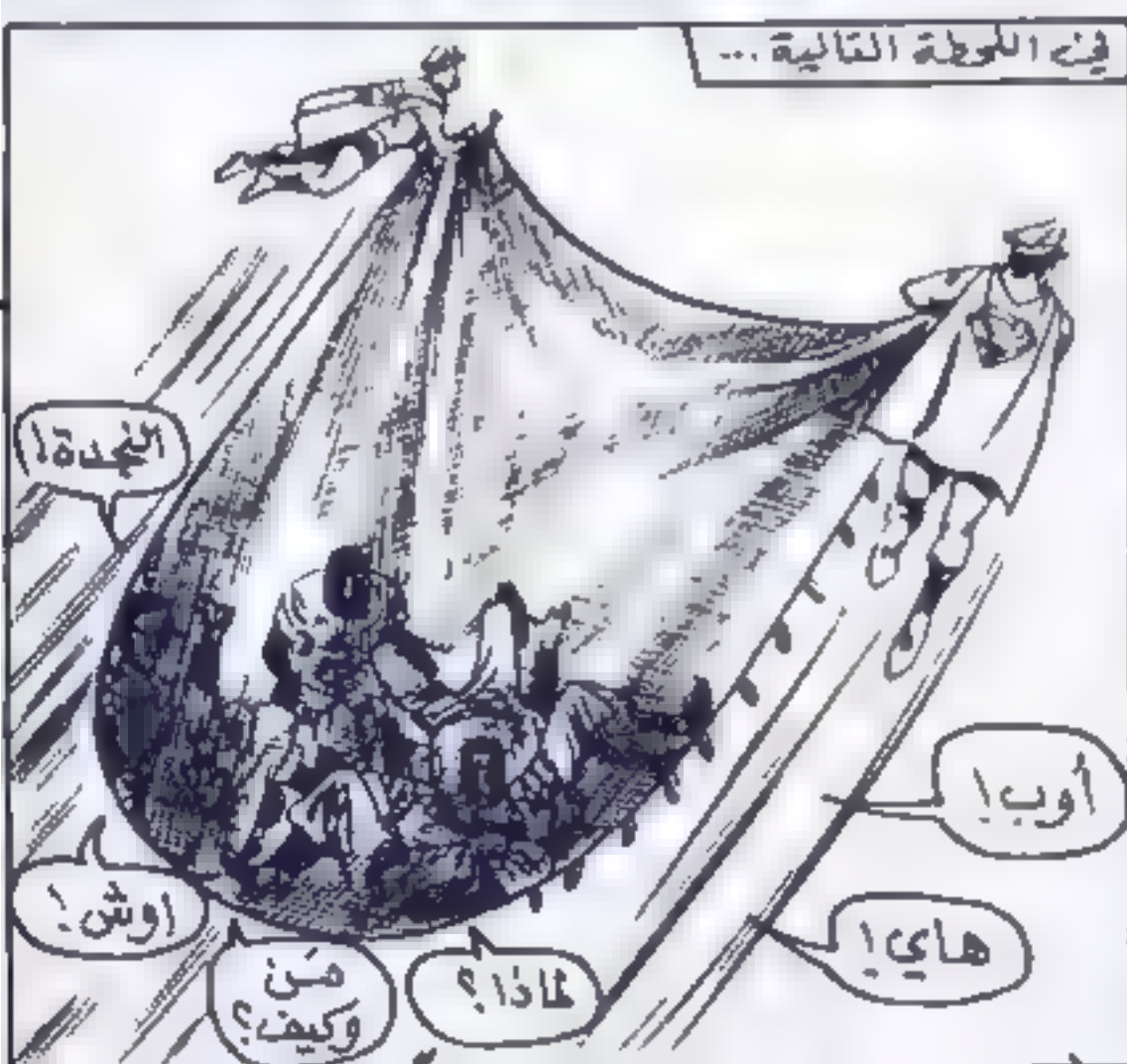
أه... لا!

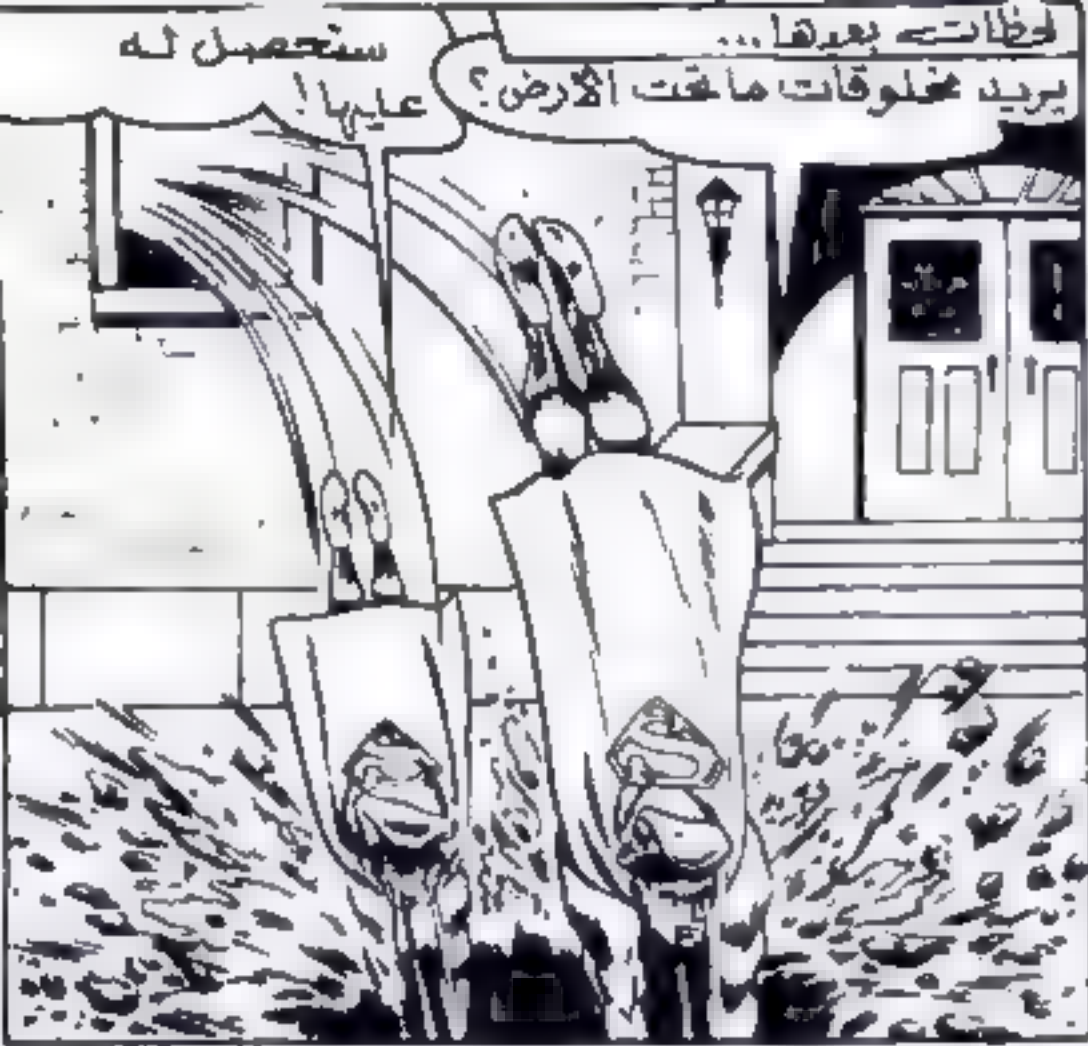


واقتمم البزارو بابته لمرشدة الشرطة...

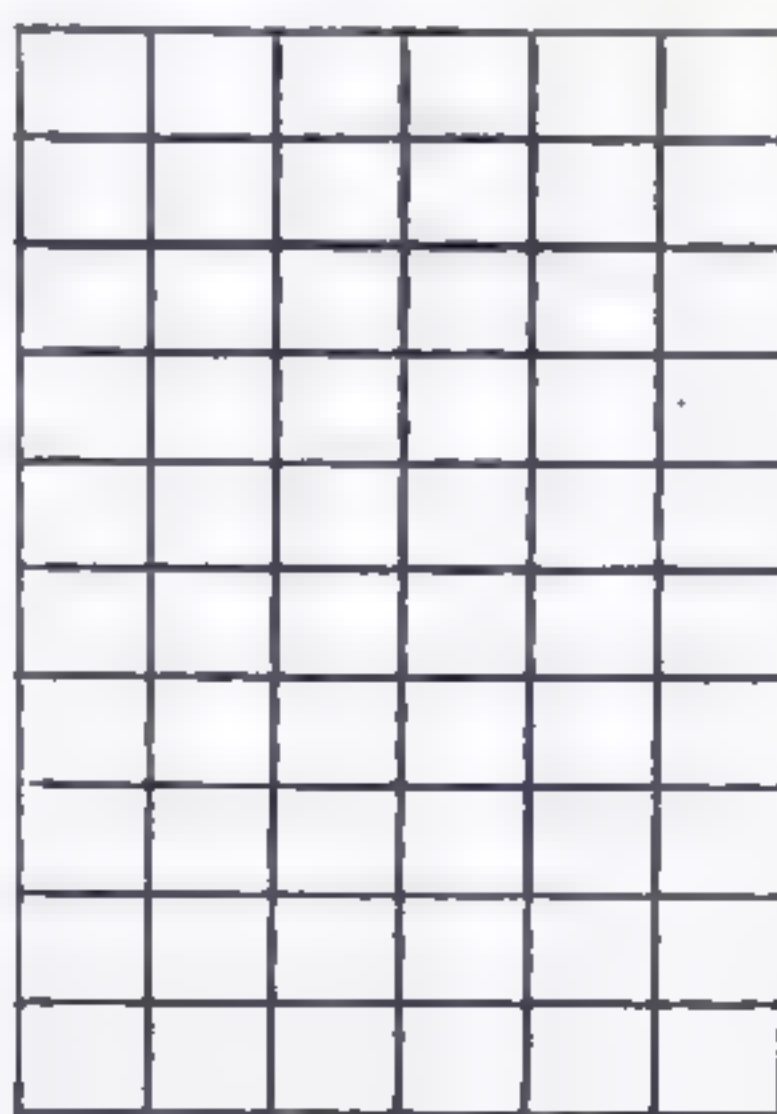
سننفذ الأمر!











أنقل رسم
سوبرمان مع
صديقه نبيل
المحرر النشيط
حسب المربعات.

هل نحن كسب الأصدقاء البلاء؟

أجب بصراحة تامة ، واشطب نعم أو لا التي تناسبك في العمودين التاليين •
وانظر بعد ذلك النتيجة لترى الى أي مدى أنت بارع في كسب الاصدقاء
وجذبهم اليك ••

١ - هل الحديث عن صحتك هو الموضوع المفضل لديك في
البحث والمناقشة ؟

لا نعم

٢ - هل تتطوع مجاناً لتقديم خدمات الى الآخرين ؟

لا نعم

٣ - هل تجيد فن تقديم الهدايا في المناسبات ؟

لا نعم

٤ - هل تعرف كيف تصغي الى الآخرين باهتمام وصدق ؟

لا نعم

٥ - هل أنت - غالباً - متعكر المزاج غصوب ؟

لا نعم

٦ - عندما تكون في سفر ، أو في رحلة بعيدة ، هل تفكر في

لا نعم

أرسال رسائل الى أصدقائك ومعارفك ؟

٧ - اذا زارك أحدهم في وقت غير مناسب ، فهل تعبر أمامه

لا نعم

عن امتعاضك وتضايقك ؟

٨ - عندما تكون في ضيق ، هل تجد بسهولة المعونة التي

لا نعم

تطلبها ؟

٩ - هل تجيد توزيع الاطراءات والتمنيات الصادقة ؟

لا نعم

١٠ - في مكان غريب عليك، هل تشعر نفسك عزولاً وحيداً؟

لا نعم

إلى نظرة على وجه هذا الرجل الذي
يشعر بالحقد والكراهية عند رجل
قانون يدعى :

الذرة

لن تستطيع أن
تنجو من شرّي أبدا
"الذرة"... إذا اعترفت
في بسرة ذرة المقلص
فسيأخذوك وتكون

... إذا رفضت سأخو
التسجيل عن هذا الشرط
فأبيدك أنت أيضا !!

إن الأهداف الصالحة تتخذ أحيانا مسالك سيئة... وستقرأ
في هذه القصة عن وقوع حوادث لم يوقدوا أحد حتى الجبار
الصغير أثناء عراكه مع :

الرجل الذي سجل "الذرة" على شريط التسجيل !

أريدك أن
تغري "الذرة"
بالمجيء لأنه يملك
قوة أريد أن
أكتسبها !

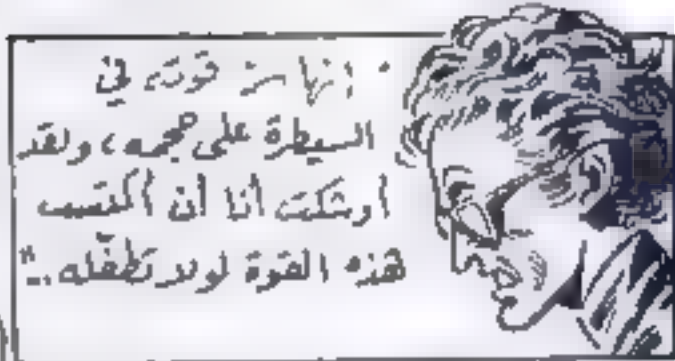
وضعتك يا آنسة جهانة
لا يسمح لك بإصدار
الأوامر !

وما
هي ؟

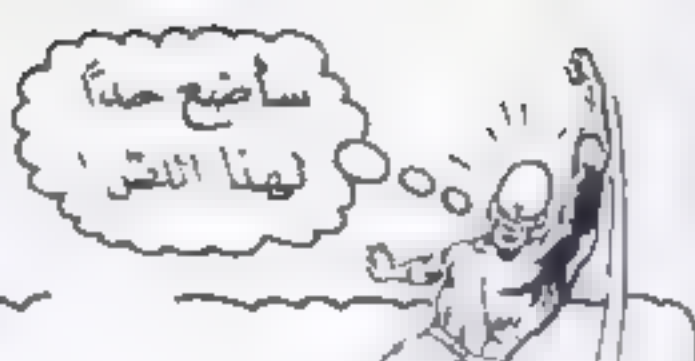
لقد غرمة في إحدى الجامعات حيث تُرسم
خطة بديع أصفر بطل جبار في الفن...

لا تشهر قلمك في وجهي
أيها المعتوه، قد يتفجّر !

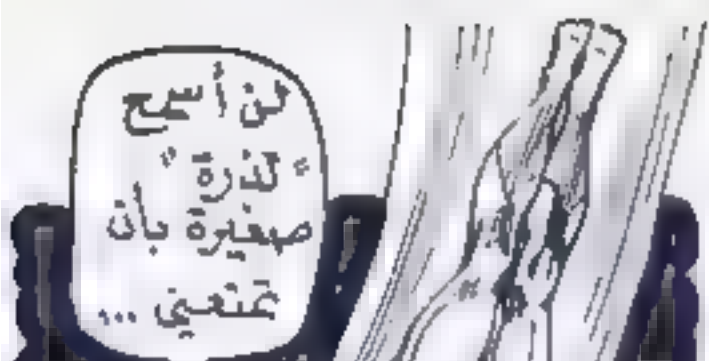
ألا يكفيك أنك
جئتني إلى هنا،
أخبرني ماهي غايتك ؟



انها من قوتى في
السيطرة على عجمي، ولقد
أوشكت أنا أن أكتسب
هذه القوة لو بدت طفله..



سأضع حداً
لهذا اللعنة



لن أسمح
لذرة
صغيرة بأن
تتبعني...

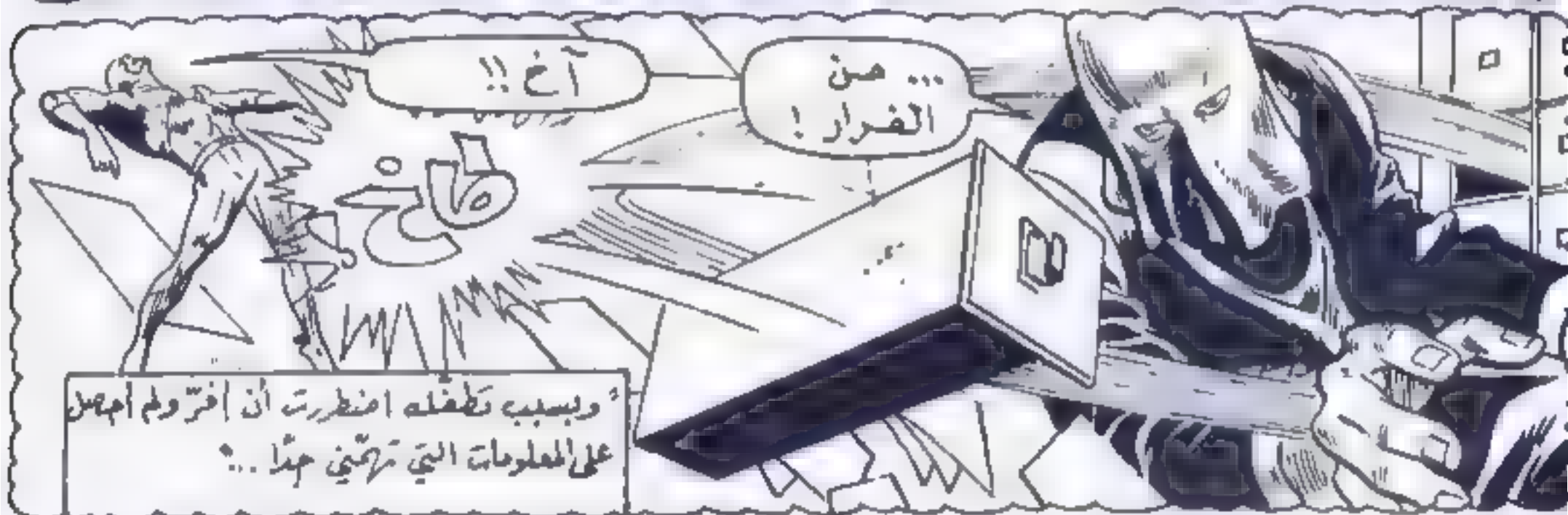


تقارير رشدي
بخصوص تجاربي
حول تقلص
المادة
محفوظة
هنا!!

هه؟ حالمًا
رأيت نور
المصباح توقعت
أن أجد
لصًا!!



آه!!



... من
الفرار!

آخ!!

طاخ

وبسبب طفله اضطرت أن أفر ولم أهتم
على المعلومات التي ترسني هذا...



كنت في الماضي عالمًا من الطراز
الذوول ثم برأت أن تقرقر...

حاول رشدي أن يقلص المادة
بالاشعاع ما فوق البنفسجي على أن
الأشياء تتفجر عند ما تتقلص!

كنتي أستطيع أن أجد حلاً
لهذه المشكلة ثم أدعي أنني
اكتشفت السر...



لأنني أدركت عندئذ أن
المعلومات المذكورة في
تقاريره...

على أنني محتر
له نوعًا ما!!

... يمكنني الحصول
عليها من الذرة!

ولكنني لم أهرز بجأها
ولم أتقوهر على رشدي
إذ إن الإرتجارات التي
وقعت بعد تجارتي
أسادتني سمعتي...

... ومع مرور الأيام عندما
تهدر علي إثبات نظريتي
العاسية طردت من الجامعة...



وتكن لماذا
حاولت سرقة
تقارير رشدي
بخصوص تجارتي
الفاشلة؟

في أجد العلاج المضاد
للمفعول الجانبي للإرتجارات

أنا العالم أدريان
العظيم أقتل
يوماً فيوماً!!

وتكنك
لا تندو صغير
أعجم!

بالطبع
لأنني أضع
شعراً
مستعاراً
وأرتدي حذاءً
ذا كعب
عالي!!

وهل يمكنني
إحقاق الحقيقة
إلى الأبد؟
لذلك يجب أن
أجد العلاج
المضاد لوضع حد
للتقلص!



ملاحظة: نجح رشدي في تجارته مما بدد
عمله وهو شخصية "الذرة"

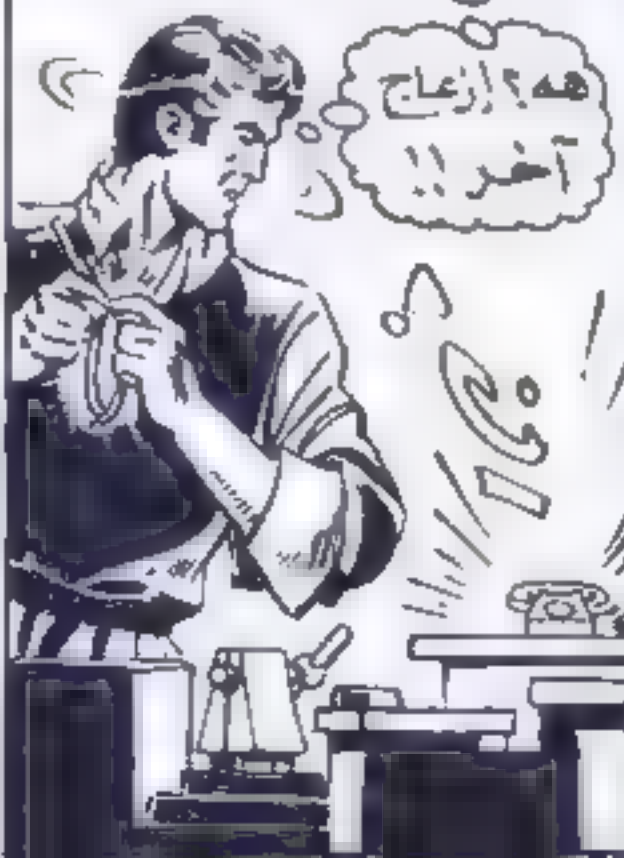
والآن كفى استجواً فاتصلي
فوراً برشدي!

والأشهرت عليك
القلم مرة ثانية!

في تلك اللحظة التي حتر العالم
أتاب رشدي...

أكتشفت صدفة عقاد
في جهاز السيطرة على الحجم
ليس عند النقص بل عند التلبس

هه؟ إزعاج
آخر!!



هالو...

رشدي...
هنا جانة...
إصبع إلي...

عليك أن تجد الذرة
وتخبره أن حياتي
تعتمد على اتصاله
بالرقم الثاني...





تم أَرَار أرقام
الرياضة ...

حالا ترفع جانة "الساعة"
ستدفعني أصوات الراديو غير
أسلوبك التلفون ...

هه؟

أيها الذرة

ساعدي

تعال
إلى بسرعة
والأ
قُتِلت !!



وبعد أن تم
الارتصا ...

كنت
أتمنى ألا
أضطر إلى
التخلص !

قبل أن
أصلح الجهاز

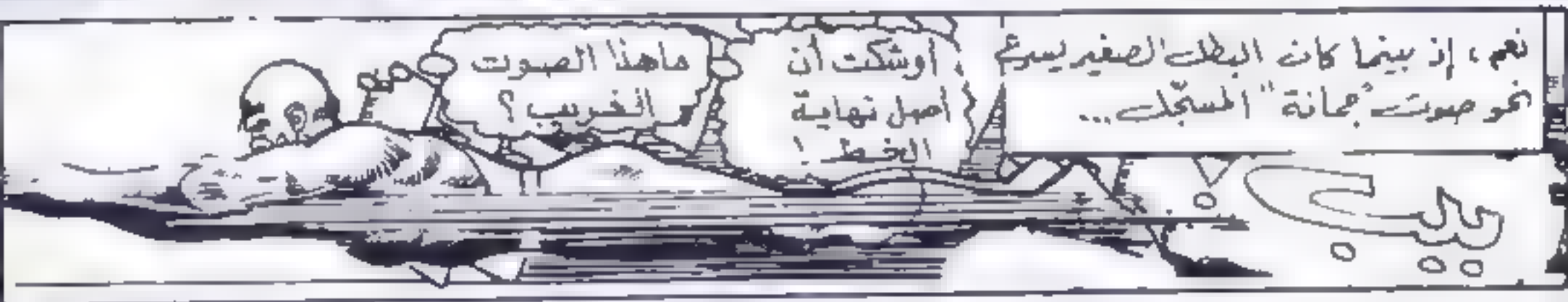
ولكن يجب
أن أجازف !



أريد أن أفقدك وعيك
لبرهة فقط !!

ولن يعرف "الذرة" أن هذا صوتك
المسجل سابقاً إلا بعد قوت الألوان !

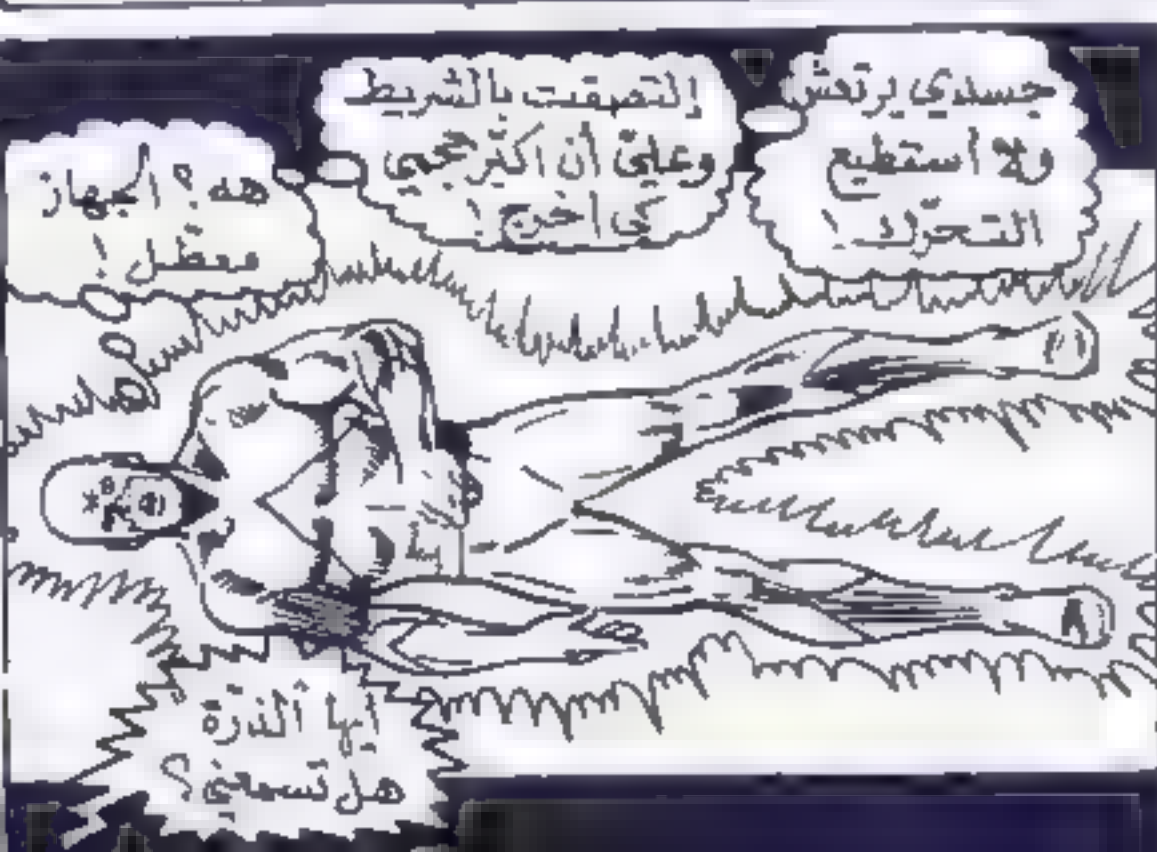
آه !!



نعم ، إذ بينما كان البطل الصغير يسرع
نحو صوت "جانة" المسجل ...

أوشكت أن
أصل نهاية
الخط !

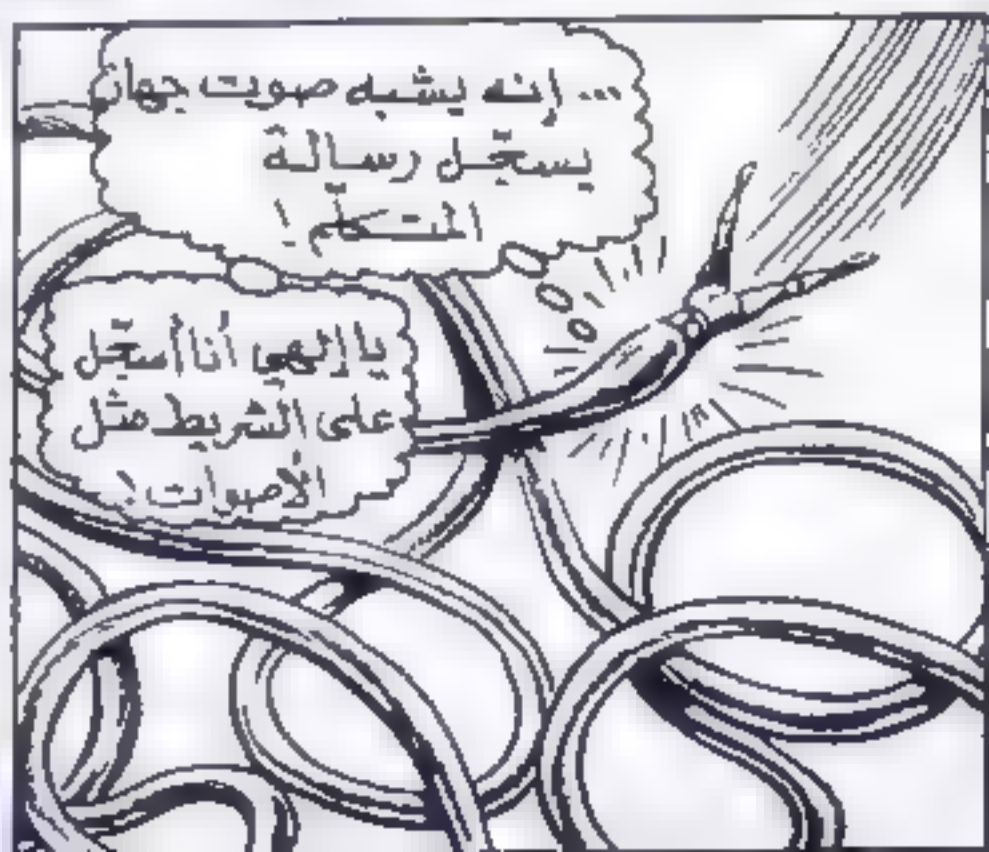
ما هذا الصوت
الغريب ؟



جسدي يرتعش
ولا أستطيع
التحرك !

التصقت بالشريط
وعاني أن أخرج
من هنا !

هه؟ الجهاز
مغفل !



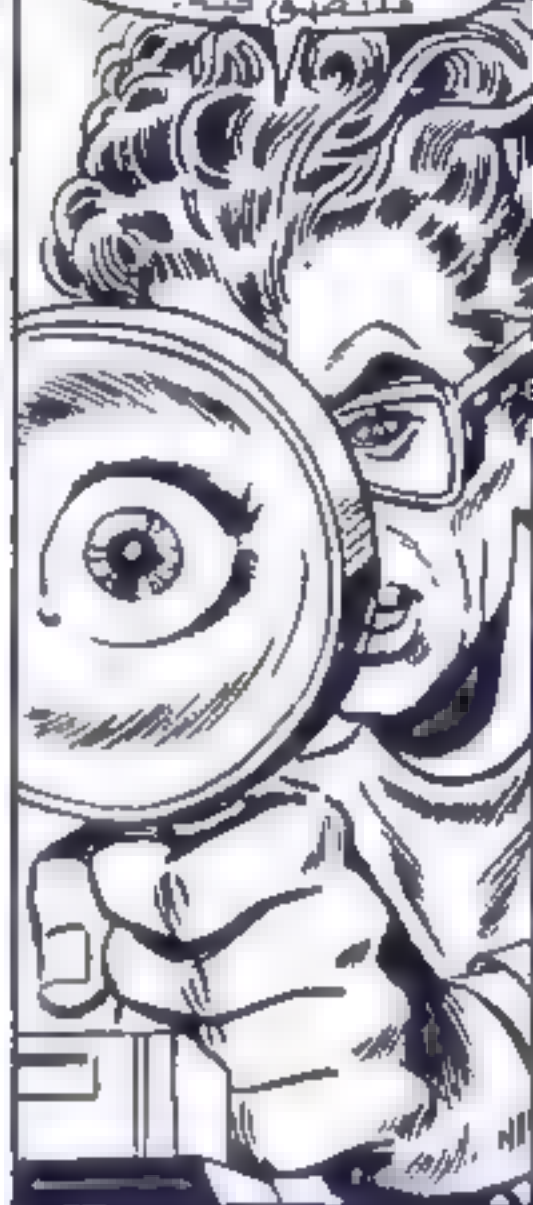
... إنه يشبه صوت جهاز
يسجل رسالة
المتكلم !

يا إلهي أنا مسجل
على الشريط مثل
الأصوات !

أيها الذرة
هل تسمعي ؟

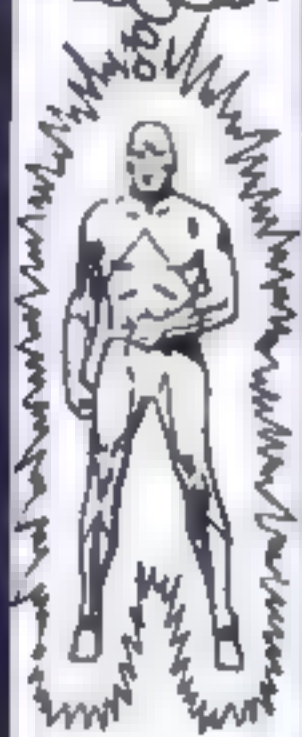
أخبرني ماهو سير
قدرتك على التقاص..

... والآ بحوت التسجيل
على الشريط وأنت
ملتصق فيه!



لماذا يريد قلبي
مادام يرغب
في الاطراح على
الستر?

أظنه يخدعني
سأستمر
في العبث
بجهازه!



أه... بدأت
أسمع... أنا
أشعر بذلك!



ربيفاً مرت
التواحيث...

... (...)
صفر... الذرة!

أنت تتقن
العد ياسيدي!

سوف تعد
السنوات التي
ستقضيها
في السجن!



هه؟ الأستاذ
أدريان... لقد
عرفته!!

ظلمتك
رجلاً غريباً
ولكن...

... وجهك
مألوف لدي!



بالطبع ايها
الذرة فأنت
تعرفني جيداً من
المختبر!

لا بد أن
فتاحه هذا
سلاح خطير!





مل الأرقام من ١ الى ٢١



نصيحة إلى ذوي ضغط الدم المرتفع

إنخفضت بشكل ملحوظ نسبة الوفاة الناتجة عن النوبات القلبية منذ أن نجح الأطباء في اكتشاف ضغط الدم المرتفع ومعالجته المبكرة بالأدوية. ولكن الخبراء اليوم ينصحون الأطباء باتباع وسائل أخرى للمعالجة كإرشاد المريض إلى كيفية إنقاص وزنه والقيام بالتمارين الرياضية. إذ لا ينبغي استعمال الدواء كعلاج إلا في حال الضرورة القصوى، كما لا يجوز التوقف عن تناول الدواء إلا بعد استشارة الطبيب.

فالتعريض الرياضي المنتظم كالمشي والركض والسباحة ضروري للمحافظة على وزن معتدل. كما أن وسائل الاسترخاء والإقلال من تناول الكحول يساعدان على المحافظة على ضغط معتدل. أما إذا فشل نظام الاستغناء عن الدواء خلال ثلاثة أو ستة أشهر في إعطاء نتيجة إيجابية، فيجب عندئذ اتباع العلاج بالأدوية ابتداء بكميات قليلة. وقد يتمكن المريض تدريجياً من اختصار كمية الدواء أو حتى الاستغناء عنه نهائياً إذا تابع مراقبة وزنه والتقيّد بإرشادات الطبيب.

وينصح الأطباء ذوي ضغط الدم المرتفع بأن يبقى

استهلاكهم من الملح دون الخمس غرامات في اليوم، أي بمعدل ملعقة صغيرة لا تضر ولا تنفع.

والغريب أن الأبحاث الأخيرة قد أظهرت أن الإقلال من الكالسيوم وغيره من المواد الغذائية هو أخطر من الإكثار من الصوديوم. وقد تبين بعد تحليل وجبات الطعام أن ارتفاع ضغط الدم كان أكثر انتشاراً لدى الذين يخلون على أنفسهم بالملح من الذين يستهلكونه بكميات كبيرة في طعامهم.

ذلك أن بعض مشتقات الحليب والأجبان هي مصدر غني بالصوديوم، مما يجعلها بين الأطعمة التي يتجنبها الذين يتهربون من تناول الملح بكميات كبيرة. ولكنها في نفس الوقت مصادر غنية بالكالسيوم والبوتاسيوم. فإن نقص هذه العناصر الثلاثة معاً يسبب ارتفاع ضغط الدم، وذلك لأن الصوديوم يتفاعل بطريقة كيميائية مع كل من الكالسيوم والبوتاسيوم في فيزيولوجيا الجسم.

ولكن هذه الدراسة لا تعني السماح للمريض بتناول الملح، مع العلم بأن العلماء يحاولون باستمرار التوصل إلى الحل السليم.

قائمة ركن المصادر لمجلة

مودة

المن

الإسم

العنوان

الهواية

بساط حرق

لقد سافرت
بالقطار وسافرت بالسيارة
ولكنني لم أجرو على السفر بهذه
الطريقة ...



صل الأرقام من ١ إلى ١٠٠

قراءة ممتعة لكل أفراد العائلة

